

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЛ-21	-
Курс	2-4	-
Семестр	3-8	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т. ч.:	170	-
- лекции ,уроки , час.	12	-
- практические занятия, час.	146	-
- лабораторные работы, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	12	-
Консультации (для заочной формы обучения), час.	-	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, час.	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельна работа, час.	-	-
Итого объём образовательной программы, час.	170	-

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1196 от 07.12.2017 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «30» марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 3 от «27» апреля 2022 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы дисциплины	6
2.1	Структура и объём дисциплины	6
2.2	Распределение часов по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	8
3	Условия реализации программы дисциплины	17
3.1	Материально-техническое обеспечение	17
3.2	Информационное обеспечение	17
4	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	18
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по учебной дисциплине	19

1 Общая характеристика программы дисциплины

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины

Цели дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.

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

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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

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

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

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

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

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

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

Дополнительные знания, умения	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	10	Контроль и оценка результатов обучения
Итого		10	

2 Структура и содержание программы дисциплины

2.1 Структура и объём дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Итого объём 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 в форме диф. зачета
Раздел 1 Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	12		12	12				
Раздел 2 Легкая атлетика.	42		42		42			
Раздел 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	20		20		20			
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.	36		36		36			
Раздел 5. Виды спорта (по выбору).	20		20		20			
Раздел 6. Силовая подготовка.	24		24		24			
Раздел 7 Плавание.	4		4		4			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12					12
Итого объём образовательной программы	170	0	170	12	146	0	0	12

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I		II		III		IV		ИТОГО
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	42	28	26	26	18	170
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			26	38	24	22	22	14	146
	- лабораторные занятия, час.									
	- курсовой проект/работа, час.									
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.			2	2	2	2	2	2	12
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:									
	- самостоятельная работа, час.									
	- консультации, час.									
	- экзамен, час.									
3.	Самостоятельная работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
4.	Итого объём образовательной программы, час.			30	42	28	26	26	18	170

2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Семестр 3				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой	2			
1.	<p>Тема 1.1 Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Реферат	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 2. Легкая атлетика. Спорт игры. Футбол. ОФП.	12			
2.	<p>Тема 2.1. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
3.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
4.	Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
5.	Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
6.	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
7.	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 7. Плавание.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
8.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 3, 5. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Виды спорта (по выбору).	4			
9.	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
10.	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 4, 6. Спортивные игры. Баскетбол. Силовая подготовка.	8			
11.	Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Силовая подготовка: обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
12.	<p>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.</p> <p>Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Силовая подготовка</p>	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
13.	<p>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p>	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
14.	<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.</p>	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
15.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2			
	Всего за 3 семестр	30			
	Семестр 4				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
16.	<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего от мотивации человека.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	реферат		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<p>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p>	8			
17.	<p>Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Воспитательный компонент. - День здоровья</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
18.	<p>Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
19.	Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Общеразвивающие упражнения.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
20.	Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Общеразвивающие упражнения.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 5. Виды спорта (по выбору). Раздел 6. Силовая подготовка.	14			
21.	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	<p align="center">Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</p>	<p align="center">Объем часов</p>	<p align="center">Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</p>	<p align="center">Литература §, стр.</p>	<p align="center">Коды формируемых компетенций, личностных результатов</p>
22.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1</p>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4,OK6, OK8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>
23.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1</p>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4,OK6, OK8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>

№ занятия	<p align="center">Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</p>	<p align="center">Объем часов</p>	<p align="center">Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</p>	<p align="center">Литература §, стр.</p>	<p align="center">Коды формируемых компетенций, личностных результатов</p>
24.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1</p>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4,OK6, OK8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>
25.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1</p>	<p>OK1, OK2, OK3, OK4,OK6, OK8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
26.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39</p>
27.	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39</p>
	Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			
28.	<p>Тема 2.4. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление</p> <p>Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах.</p>	2	<p>Гимнастический мат ,планка для прыжков в высоту, стойки</p>	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39</p>

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
29.	Тема 2.4. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах.	2	Гимнастический мат ,планка для прыжков в высоту,стойки	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
30.	Тема 2.4. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах.	2	Гимнастический мат ,планка для прыжков в высоту,стойки	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 7. Плавание.	2			
31.	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 2. Легкая атлетика.	8			
32.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
33.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
34.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
35.	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
36.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр	42			
	Семестр 5				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
37.	<p>Тема 1.1.Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	реферат	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 2. Легкая атлетика.	8			
38.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
39.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
40.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
41.	Тема 2.3.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.	6			
42.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
43.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
44.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 5. Виды спорта (по выбору). Раздел 6. Силовая подготовка.	10			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
45.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
46.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
47.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
48.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
49.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
50.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 5 семестр	28			
	Семестр 6				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2			
51.	Тема 1.1.Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	6			
52.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
53.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
54.	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.	8			
55.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал , баскетбольная корзина , баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
56.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал , баскетбольная корзина , баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
57.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
58.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 6. Силовая подготовка.	8			
59.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
60.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
61.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
62.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
63.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 6 семестр	26			
	Семестр 7				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2			
64.	Тема 1.1.Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	6			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
65.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
66.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
67.	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		8			
68.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал , баскетбольная корзина , баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
69.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
70.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
71.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 6. Силовая подготовка.	8			
72.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
73.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
74.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
75.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
76.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 7 семестр	26			
	Семестр 8				
	Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
77.	Тема 1.1.Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	4			
78.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
79.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.	2			
80.	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	Раздел 6. Силовая подготовка.	6			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
81.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
82.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
83.	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 7. Плавание.	2			
84.	Тема 7.2.Обучение технике плавания способом: «брасс».	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
85.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 8 семестр	18			
	Итого объем образовательной программы.	170			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

1) Спортивный зал, оснащённый:

- баскетбольные щиты, гимнастические стенки, волейбольные стойки с сеткой, сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты, стол для игры в настольный теннис, стол для армрестлинга, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащённый:

- футбольное поле; беговая дорожка; круг для бега (вокруг футбольного поля), летний гимнастический городок, тренажер для развития мышц спины, гимнастический портал, оборудованный наклонной лестницей, вертикальными подвесными штангами и канатом, сектор для метания, летние площадки для игры волейбол и мини - футбол, стойка баскетбольная переносная, военно-спортивная полоса препятствий

3) Место для стрельбы, оснащённый:

4) Бассейн, оснащённый:

3.2 Информационное обеспечение

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

Основная литература:

1. Под. ред. Решетникова Н.В. Физическая Культура. Учебник ОИЦ Академия. 2017.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. А. Б. Муллер [и др.].

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
Знать:		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

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

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «30» марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 3 от «27» апреля 2022 г.

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

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

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

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

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

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

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	У1	З1	З2
Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	ДН	Р	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ДН		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	УН	ДН	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	УН	ДН	СД
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	УН	ДН	
Тема 2.4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	УН	ДН	
Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.	УН	ДН	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.			
Тема 4.1. Баскетбол.	УН	Р	УС
Тема 4.2. Волейбол.	УН	Р	
Тема 4.3. Мини-футбол.	УН	Р	
Раздел 5. Виды спорта (по выбору).			
Тема 5.1. Виды спорта (по выбору).	УН	ДН	УС
Раздел 6. Силовая подготовка.			
Тема 6.1. Силовая подготовка.	УН	ДН	УС
Раздел 7. Плавание.			

Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН		УС
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	УН		УС

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Условия проведения: дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий

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

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

Количество контрольных заданий:

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

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

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

2.2 Критерии и система оценивания

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

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

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

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

н/а – не посещение занятий, не выполнение учебных нормативов.

3.Пакет экзаменуемого

3.1 Контрольные нормативы для основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание	Ю	36	40	50	33	37	48
туловища (к-во раз в 1 мин.)	Д	33	36	44	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3х10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	Футбол										+

3.3 Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

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

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

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

23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа разработана Шумаков С.Ю., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки №1196 от 07.12.2017 г.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине.

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

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

Содержание дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указаны общие компетенции, на формирование которых направлено изучение учебной дисциплины.

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 3813.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.