

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая
подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДА-11,ДА-12	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	168	-
- лекции, уроки, час.	12	-
- практические занятия, час.	156	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	168	-
Максимальная учебная нагрузка, час.	336	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.02 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая подготовка) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 380 от 22.04.2014года

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Алешин В.А..

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. Библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В..

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

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

Содержание

1	Общая характеристика программы дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы 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 нагрузки 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 дисциплины	18
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	19

1 Общая характеристика программы дисциплины

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни.

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

Общие компетенции.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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

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

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

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

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

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

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

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
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	24	12	12	12				
Глава 1. Легкая атлетика.	120	60	60		60			
Глава 2. Гимнастика	26	14	12		12			
Глава 3. Лыжная подготовка	14	8	6		6			
Глава 4. Плавание	18	10	8		8			
Глава 5. Спортивные игры (волейбол).	42	22	20		20			
Глава 6. Спортивные игры (баскетбол).	42	22	20		20			
Глава 7. Общая физическая подготовка.	38	20	18		18			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12		12			
Итого объём образовательной программы	336	168	168	12	156	0	0	0

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс Семестр	I		II		III		IV		ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:			28	42	28	30	24	16	168
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			26	40	26	28	22	14	156
	- лабораторные занятия, час.									
	- курсовой проект/работа, час.									
2.	Самостоятельная работа, час.			28	42	28	30	24	16	168
3.	Максимальная нагрузка, час.			56	84	56	60	48	32	336
4.	Форма промежуточной аттестации			дз						

2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
Семестр 3					
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.		2			
1.	<p>Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. 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> <p>Самостоятельная работа №1. История спорта и физической культуры.</p>	2	Презентация по теме занятия Реферат	О1 стр.7	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		2			
Глава 1. Легкая атлетика. ОРУ. ОФП. ППФП.		14			
2.	<p>Тема 1.1.Техника специальных упражнений бегуна.Техника высокого и низкого старта. Бег. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техниками высокого и низкого старта. Техника низкого старта.</p> <p>Самостоятельная работа № 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции.</p>	2	Стадион	О1 стр.43,47	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		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
3.	Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Основы техники бега. Тренировка в беге. Виды бега, направленные на развитие общей выносливости. Виды бега, направленные на развитие специальной выносливости.	2	Стадион	О1 стр.43-47	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38,ЛР39
4.	Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на шинах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 100м. ОФП. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50. Игра в футбол ,волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
5.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2		О1 стр.54, 70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа № 3. Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции. Общие развивающие упражнения.	6			
6.	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции.1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00:500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Обучение технике прыжка в длину с разбега. Общая физическая подготовка. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.Фитнес.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.54, 70,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .Приём контрольного норматива в прыжках в длину с разбега: юн: 5-4,50; 4-4,20; 3-4,00: дев: 5-3,60; 4-3,40; 3-3,00:Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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
8.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. ОФП. ППФП. Фитнес. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава 7. Плавание.		2			
9.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2	бассейн	Презентация по теме занятия	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа №4 Выполнение техники плавания «кроль на груди»	2			
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. ОФП. ППФП..		12			
10.	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. Атлетическая гимнастика. ППФП. Учебная игра в баскетбол.	6	Спортивный зал	О1 стр.127-146,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28,ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 5 Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения с мячом.				
11.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Атлетическая гимнастика. ППФП. Круговая тренировка на тренажерах. ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. ППФП.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
13.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-25р; 4-23р; 3-18р; Самостоятельная работа № 6. Атлетическая гимнастика: подтягивание , сгибание и разгибание рук на брусьях, отжимания на гирях. ОРУ.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		6			
14.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2			
Всего за 3 семестр		56			
Семестр 4					
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.		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
15.	<p>Тема. Основы здорового образа жизни. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p> <p>Воспитательный компонент. «День Здоровья». Соревновательная деятельность всех групп студентов АТТ в личном и командном выступлении.</p> <p>Самостоятельная работа №7 Техника безопасности на занятиях ФК.</p>	2	Презентация по теме занятия Реферат	О1 стр.7	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		2			
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. ОРУ.ОФП. ППФП.		14			
16.	Волейбол. Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойки и перемещение волейболиста. Упражнения для развития мышц рук и пресса. Фитнес Учебная игра в волейбол. ОРУ.ОФП.ППФП.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
17.	Совершенствование техники приема в/б мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Юн: 5-55; 4-50; 3-45раз.	2	Спортивный зал	О1 стр. 118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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
18.	Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4x9. Юн: 5-9.2; 4-9.6; 3-9.9 сек Дев: 5-10; 4-11; 3-11.5 сек	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
19.	Обучение техники нижней прямой подачи. имитация, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц туловища. Самостоятельная работа №8 Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками.	8	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
20.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге. Юн: 5-16; 4-14; 3-12 раз дев: 5-14; 4-12; 3-10 раз	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
21.	Обучение техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гириях. Юн: 5-35; 4-30; 3-25 раз Дев: 5-14; 4-12; 3-10 раз. Учебная игра в волейбол.Фитнес. ОФП, ППФП. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
22.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата. .	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38,

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа № 9 Правила игры в волейбол.	10			ЛР39
23.	Прием контрольного норматива в нижней прямой подачи. Подача волейбольного мяча в зоны. ППФП. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
24.	Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гириями.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.118-123,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава 4. Плавание.		2			
25.	Тема 4.1 Обучение технике плавания способом: «брасс».Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	Презентация по теме занятия	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа №10 Выполнение техники плавания «брасс».	2			
Глава 1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту.		12			
26.	Тема 1.3.Прыжки в высоту. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивания. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. ОФП. Упражнения на тренажёрах. Фитнес. Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
27.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. Атлетическая гимнастика. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.		Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38,

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа № 11. Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания»..	10			ЛР39
28.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Переход через планку, приземление. ОФП.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
29.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-135; 4-130; 3-125см Дев: 5-115; 4-110; 3-100см	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
30.	Тема. 1.2.Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий.. Бег по различному грунту. Повторный бег 2х500м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах. Фитнес.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
31.	Обучение технике кроссового бега. Кроссовый бег 2000м. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 12 Легкая атлетика. Правила соревнования по легкой атлетике.	10			
32.	Бег по различному грунту, повторный бег 2 х 250м. Атлетическая гимнастика. Упражнения в парах на шинах. Футбол.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 3000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
34.	Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. ППФП.. Фитнес. Игра в волейбол, баскетбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
35.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	Стадион, спортивно – гимнастический городок	О1 стр.54, 70,165,201	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Всего за 4 семестр		84			
Курс 3 Семестр 5					
Введение. Общекультурное и социальное значение физической культуры.		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
1.	<p>Тема. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Воспитательный компонент. «Неделя Спорта». Соревновательная деятельность между отделениями всех групп студентов АТТ в личном и командном зачете.</p> <p>Самостоятельная работа №13 История спорта и физической культуры.</p>	2	Презентация по теме занятия, лекция	О1стр.7	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	<p>Самостоятельная работа №13 История спорта и физической культуры.</p>	2			
Глава1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ.ОФП. ППФП.		14			
2.	<p>Тема 1.1.Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Бег 2х250м.ОРУ.ОФП.ППФП.</p> <p>Самостоятельная работа № 14 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</p>	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.43,54	ОК2,ОК3,ОК6ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	<p>Самостоятельная работа № 14 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</p>	4			
3.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 100м. ОРУ.ОФП. ППФП.Фитнес. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 100м. ОРУ.ОФП. ППФП. Фитнес.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
5.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м.ОФП на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
6.	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции, юноши-1000м, дев.500м .Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОРУ.ОФП. Игра в футбол. Фитнес.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа №15 Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции. Общие развивающие упражнения.	8			
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Приём контрольного норматива в прыжках в длину с разбега. ОФП. Упражнения на перекладине. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
8.	Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. ОРУ. ОФП. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1стр.70	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава 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
9.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. ОРУ. Самостоятельная работа №16 Выполнение техники плавания «кроль на груди».	2	бассейн, презентация по плаванию	О1 стр.127-146	ОК 2, ОК3, ОК6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		2			
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ.ОФП.		12			
10.	Тема 5.1. 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. Атлетическая гимнастика. ППФП. Учебная игра в баскетбол. Самостоятельная работа №17 Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146	ОК 2, ОК3, ОК6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		8			
11.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Атлетическая гимнастика. ППФП. Круговая тренировка на тренажерах. ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146	ОК 2, ОК3, ОК6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
12.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. ППФП.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146	ОК 2, ОК3, ОК6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
13.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. ОФП. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Самостоятельная работа № 18 Гимнастика: подтягивание, сгибание и разгибание рук на брусьях, отжимания на гири. ОРУ.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		4			
14.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-146	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Всего за 5 семестр		56			
Курс 3 Семестр 6					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.		2			
15.	Тема 1. Составление индивидуального плана физического развития.Тема 1.2. Техника безопасности на уроках физической культуры. Физические способности человека и их развитие. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Воспитательный компонент. Сдача норм ГТО студентами АТТ на соответствующую ступень.	2	Презентация по теме занятия.		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа №19 История спорта и физической культуры.	2			
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОФП.		12			
16.	Тема 4.1.Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
17.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол.Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м	2	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
18.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища. ОРУ.ОФП.ППФП.Фитнес.Игра в футбол.	2	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
19.	Обучение технике верхней прямой подачи. Имитация, удар по мячу, подача в стенку, подача в парах. Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча снизу. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа № 20 Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху.	6			
20.	Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гирями.	2	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
21.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. подача в/б мяча в зоны. ППФП. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата. Самостоятельная работа № 21 Правила игры в волейбол.	2 6	Спортивный зал		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава 7.Плавание.		2			
22.	Тема 7.1.. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Самостоятельная работа №22 Выполнение техники плавания «кроль на груди»	2 2	бассейн, презентация на тему		ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ.ОФП. ППФП.		14			
23.	Тема.1.1. Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях:Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа № 10. Прыжки в длину с места.	6			
24.	Тема.1.2. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции.1000м юн. 500м.Игра в футбол.Фитнес.ОФП,ППФП.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
25.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 х 60м. Повторный бег 4 х 250м. Игра в футбол. Фитнес.ОФП,ППФП. Фитнес.ОФП,ППФП.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
26.	Тема.1.3. Кроссовый бег. Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. .Игра в футбол. Фитнес.ОФП,ППФП.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа № 23 Кроссовый бег. Длинные дистанции.	8			
27.	Тема. Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусках, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
28.	Прием зачетного норматива в метании гранаты на дальность. ОРУ. ОФП на брусках, перекладине, шинах. ППФП.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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
29.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Всего за 6 семестр		60			
Курс 4 семестр 7					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры		2			
1.	Тема.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	Презентация на тему	О1 стр.7	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Самостоятельная работа №24 История спорта и физической культуры.		2			
Глава. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ.ОФП.ППФП.		10			
2.	Тема 1.1.Бег на короткие дистанции. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.ППФП.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1 стр.54,165	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа № 25 Бег на короткие дистанции.	6			
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 100м. ОФП. Игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
4.	Тема. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
5.	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м-юн. 500м дев. ОФП. ППФП. Игра в футбол. Фитнес	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа № 26 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	8			
6.	Тема. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Общая физическая подготовка. ППФП. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. ОФП		12			
7.	Тема 5.1. 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. ППФП..	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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
8.	Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
9	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
	Самостоятельная работа №27 Баскетбол. Правила игры.	8			
10.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Атлетическая гимнастика. Игра в баскетбол. ОФП. ППФП. Игра в футбол. Фитнес.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
11.	Совершенствование техники отбора мяча у противника: выбивание, перехват. Совершенствование техники ведения, передач, бросков баскетбольного мяча в подвижных играх. Учебная игра в баскетбол. ОФ.П.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
12.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Всего за 7 семестр		48			
Курс 4 семестр 8					

№ 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
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры		2			
13.	<p>Тема. Компоненты физической культуры. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда.</p> <p>Воспитательный компонент. «День Здоровья». Соревновательная деятельность всех групп студентов АТТ в личном и командном выступлении.</p> <p>Самостоятельная работа №5. Техника безопасности. на занятиях.</p>	2	Презентация на тему	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		2			
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОРУ. ОФП. ППФП.		8			
14.	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.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
15.	<p>Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.</p> <p>Самостоятельная работа № 28 Волейбол. Техника нападающего удара.</p>	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		8			

№ 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.	Обучение Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гири.	2	Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
17.	Совершенствование технике нападающего удара в волейболе. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук Упражнения с гирями. ОРУ. ОФП. ППФП.Фитнес.		Спортивный зал	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
Глава1.Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.		6			
18.	Тема. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Самостоятельная работа № 29 Легкая атлетика: прыжки в высоту способом «перешагивания».	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
		6			
19.	Тема 1.1.Бег на короткие дистанции. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на 100м. . ОРУ. ОФП. ППФП.Фитнес, футбол.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, ЛР33, ЛР38, ЛР39
20.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2	Стадион, спортивно-гимнастический городок	О1	ОК 2,ОК3,ОК6 ЛР13,ЛР15, ЛР18, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28, ЛР29,ЛР31, 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
Всего за 8 семестр		32			
Итого объем образовательной программы		336			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

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.

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, стрелковый тир

Стрелковый тир.

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. 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.

4. Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

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

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая
подготовка)

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

2022 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Алешин В.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем
№ 5 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. Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов.	ДН	Р	Р
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	ДН	Р	Р
Тема 1.3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	ДН	Р	Р
Глава 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	УН	КН	УС
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	УС
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	УС
Глава 3. Лыжная подготовка.			
Тема 3.1 Лыжная подготовка(в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	УН	СД	УН
Тема 3.2. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	УН	СД	УН
Глава 7. Плавание.			
Тема 7.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».	УН	СД	УН
Тема 7.2 Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	УН	ДН	УН
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Приседы, выпады и наклоны.	УН	ДН	УН
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений. Группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты и парные упражнения.	УН	ДН	УН
Тема 2.3. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики. Вводная гимнастика,	УН	ДН	УН

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)			
Тема 6.1. ОФП. Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания.	УН	ДН	КН
Тема 6.2. Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести), взрывной силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Быстрота и методы ее воспитания. Гибкость и ловкость. Методика ее воспитания.	УН	ДН	КН
Тема 6.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение, понятия ее цель и задачи. Факторы, определяющие содержание ППФП для профессий монтажа, наладки и ремонта оборудования.	УН	ДН	КН
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	УН	ДН	КН, УН
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	УН	ДН	КН, УН
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	УН	ДН	КН, УН
Тема 4.4. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол.	УН	ДН	УС
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН	ДН	КН, УН
Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места	УН	ДН	КН, УН
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	УН	ДН	КН, УН
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	УН	ДН	КН, УН

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 «отлично» выставляется при условии: посещение 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку «отлично» и демонстрация знаний по теоретической подготовке с применением их на практике

Оценка «хорошо» выставляется при условии: посещение 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку «хорошо» и демонстрация знаний по теоретической подготовке с применением их на практике

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку «удовлетворительно» и демонстрация знаний по теоретической подготовке с применением их на практике.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии: посещение менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

3. Пакет экзаменуемого

3.1. Перечень нормативов по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

Виды упражнений	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Виды упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32 Бег на лыжах 5км					+	+				
33 Бег на лыжах 3км					+					
34 Плавание 50м в/с сек										
35 Волейбол							+			
36 Лазание по канату								+		
37 Футбол										+

3.3 Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

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

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

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

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

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

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая подготовка)

Рабочая программа разработана Алешиным В.А., преподавателем ГБПОУ СПО «Академия транспортных технологий» г. Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 380 от 22.04.2014 года.

Рабочая программа содержит:

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

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

В структуре определён объём учебной 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 дисциплины, их содержание, объём часов, практические занятия. Так же в содержании указаны общие компетенции, на формирование которых направлено изучение дисциплины.

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.02 Автомобиле-и тракторостроение (базовая подготовка) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимишин П.И.