

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 24 апреля 2024 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от 24 апреля 2024 г.
№ 803/132а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)

| Форма обучения | очная | |
|--|--|----------------|
| | на базе 9 кл. | на базе 11 кл. |
| Группа | ДБ-41 | - |
| Курс | 2,3 | - |
| Семестр | 3-6 | - |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.: | 200 | - |
| - лекции, уроки, час. | 8 | - |
| - практические занятия, час. | 184 | - |
| - лабораторные занятия, час. | 0 | - |
| - курсовой проект/работа, час. | 0 | - |
| - промежуточная аттестация, час. | 8 | - |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч | 0 | - |
| - самостоятельная работа, час. | 0 | - |
| - консультации, час. | 0 | - |
| - экзамен, час. | 0 | - |
| Самостоятельная работа, час. | 0 | - |
| Итого объём образовательной программы, час. | 200 | - |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт | - |

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
ЦК №4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от 13 марта 2024 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 27 марта 2024 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 9 от 24 апреля 2024 г.

Содержание

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Общая характеристика программы | 3 |
| 1.1 | Цели и планируемые результаты освоения программы | 3 |
| 1.2 | Использование часов вариативной части образовательной программы | 4 |
| 2 | Структура и содержание программы | 5 |
| 2.1 | Структура и объём программы | 5 |
| 2.2 | Распределение нагрузки по курсам и семестрам | 6 |
| 2.3 | Тематический план и содержание программы | 7 |
| 3 | Условия реализации программы | 33 |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение программы | 33 |
| 3.2 | Учебно-методическое обеспечение программы | 33 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения программы | 34 |
| | Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств | 35 |

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

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.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

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

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Знать:

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

З2 - основы здорового образа жизни;

З3- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности,

З4- средства профилактики перенапряжения

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

Общие компетенции.

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

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

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

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

| Знания и умения, которые углубляются | Наименование раздела, темы | Количество часов | Обоснование включения в рабочую программу |
|---|----------------------------|------------------|--|
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Раздел Лёгкая атлетика | 6 | Для развития общей физической подготовки |
| | Раздел Баскетбол | 10 | Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры |

| Знания и умения, которые углубляются | Наименование раздела, темы | Количество часов | Обоснование включения в рабочую программу |
|---|---|------------------|--|
| <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни;</p> <p>33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34- средства профилактики перенапряжения.</p> | Раздел Волейбол | 16 | Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 8 | Контроль и оценка результатов освоения |
| Итого | | 40 | |

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

| Наименование разделов и (или) тем | Итого объем образовательной программы, час. | Самостоятельная работа, час. | Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час. | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|--|
| | | | Всего | в том числе | | | | |
| | | | | лекции, уроки | практические занятия | лабораторные занятия | курсовой проект/ работа | промежуточная аттестация в форме диф. зачета |
| Раздел 1 Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | 8 | - | 8 | 8 | - | - | - | |
| Раздел 2 Легкая атлетика. | 58 | - | 58 | - | 58 | - | - | |
| Раздел 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | |
| Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол. | 54 | - | 54 | - | 54 | - | - | |
| Раздел 5. Виды спорта (по выбору). | 24 | - | 24 | - | 24 | - | - | |
| Раздел 6. Силовая подготовка. | 24 | - | 24 | - | 24 | - | - | |
| Раздел 7 Плавание. | 4 | - | 4 | - | 4 | - | - | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 8 | - | 8 | - | | - | - | 8 |
| Итого объем образовательной программы | 200 | 0 | 200 | 8 | 184 | 0 | 0 | 8 |

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

| Учебный год | 2024/2025 | | 2025/2026 | | 2026/2027 | | 2027/2028 | | ИТОГО |
|---|-----------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|---|-----------------------|
| Курс | I | | II | | III | | IV | | |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.: | | | 68 | 84 | 26 | 22 | | | 200 |
| - лекции, уроки, час. | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 8 |
| - практические занятия, час. | | | 64 | 80 | 22 | 18 | | | 184 |
| - лабораторные занятия, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| - курсовой проект/работа, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| - промежуточная аттестация, час. | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 8 |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.: | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| - самостоятельная работа, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| - консультации, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| - экзамен, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| Самостоятельная работа, час. | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| Итого объём образовательной программы, час. | | | 68 | 84 | 26 | 22 | | | 200 |
| Форма промежуточной аттестации | | | Дифф зачёт | Дифф зачёт | Дифф зачёт | Дифф зачёт | | | Дифф зачёт |

2.3 Тематический план и содержание программы

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|---|-------------|---|-------------------------------------|---|
| | Семестр 3 | | | | |
| | Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой | 2 | | | |
| 1. | 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). | 2 | Реферат | О1 | ОК03, ОК04, ОК 08 31 |
| | Раздел 2. Легкая атлетика. Спорт игры. Футбол. ОФП. | 20 | | | |
| 2. | Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. ОФП. Спортивная игра в футбол. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга | 2 | стадион | О1 ОД1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32 У1-У3 |
| 3. | Тема 2.2 Кроссовая подготовка: стартовый разгон. Специальные беговые упражнения; равномерный бег на дистанцию 250 м (девушки) и 500 м (юноши). ОФП. Игра в футбол | 2 | стадион | О1 ОД1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33 У1-У3 |
| 4. | Кроссовая подготовка: финиширование. Специальные беговые упражнения; равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). ОФП. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 5. | <p>Кроссовая подготовка: Прием контрольного норматива : бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33 У1-У3 |
| 6. | <p>Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, бег по прямой с различной скоростью,30 м;60м. ОФП. Игра в футбол.</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33 У1-У3 |
| 7. | <p>Бег на короткие дистанции специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33 У1-У3 |
| 8. | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, стартовый разгон. Выполнение упражнения: бег на 60 метров – девушки, 100 метров – юноши Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33,34 У1-У3 |
| 9. | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции Выполнение контрольного норматива: бег на 100 метров – девушки, 100 метров – юноши Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33,34 У1-У3 |
| 10. | <p>Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Обучение технике прыжка. Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.</p> | 2 | стадион | O1 O2 D1 | OK03, OK04, OK 08 32,33 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|---|---|-------------|--|-------------------------------------|---|
| 11. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники прыжка. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину. Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33 У1-У3 |
| Раздел 7. Плавание. | | 2 | | | |
| 12. | Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. | 2 | бассейн | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| Раздел 3, 5. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Виды спорта (по выбору). | | 18 | | | |
| 13 | Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой(теория). Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов: упражнения в парах с набивными мячами ,гантелями. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 14 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний - упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки. Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки). Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 15 | Развитие силовой выносливости. Выполнение ОРУ. Комплекс силовых упражнений. Выполнение контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине(юноши); на низкой перекладине(девушки) Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 16 | Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 18 | Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов- Упражнения с обручем (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Спортивные игры: настольный теннис бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 19 | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 20 | Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|---|---|-------------|--|-------------------------------------|---|
| 21 | Общеразвивающие упражнения. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| Раздел 4, 6. Спортивные игры. Баскетбол. Силовая подготовка. | | 24 | | | |
| 22 | Тема 4.1. 6 Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Стойка и перемещение баскетболиста. Силовая подготовка: обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 23 | Техника выполнения ведения .Обучение ведению б/б мяча с разной высотой отскока . Силовая подготовка: упражнения укрепляющие мышцы ног. Учебная игра в баскетбол. . | 2 | Спортивный зал, баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 24 | Техника выполнения ведения .Обучение ведению б/б мяча: переводы мяча ,пivоты, остановки. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол. . | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 25 | <p>Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Учебная игра в баскетбол.</p> | 2 | <p>Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 26 | <p>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Силовая подготовка</p> | 2 | <p>Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 27 | <p>Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка- контрольный норматив «Комплексная сила»(пресс за 30сек, отжимание от пола-30 сек.) Учебная игра в баскетбол.</p> | 2 | <p>Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 О2 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 28 | <p>Обучение технике вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Учебная игра в баскетбол. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> | 2 | <p>Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 О2 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|---|-------------|---|-------------------------------------|---|
| 29 | Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 30 | Тактика нападения – Позиционное нападение против личной защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 31 | Тактика защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра в баскетбол. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 32 | Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|--|-------------|---|--|---|
| 33 | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «Штрафные броски». | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 34 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта: выполнение контрольных нормативов. | 2 | Спортивный зал Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Всего за 3 семестр | 68 | | | |
| | Семестр 4 | | | | |
| | Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | 2 | | | |
| 35 | Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего от мотивации человека. | 2 | реферат | О1 О2 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 31,32 |
| | Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. | 22 | | | |

| № занятия | <p style="text-align: center;">Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</p> | <p style="text-align: center;">Объем часов</p> | <p style="text-align: center;">Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</p> | <p style="text-align: center;">Литература §, стр. Домашнее задание</p> | <p style="text-align: center;">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|---|---|---|---|
| 36 | <p>Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Общеразвивающие упражнения. Воспитательный компонент.- День здоровья</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 О 32,33,34 У1-У3</p> |
| 37 | <p>Волейбол. Обучение технике приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Упражнения в парах, тройках. Упражнения с гантелями, упражнения для коррекции зрения. Учебная игра в волейбол.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 О2 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 38 | <p>Волейбол , прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с по следующим нападением и перекатом в сторону. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Учебная игра в волейбол.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>О1 О2 Д1</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 39 | <p>Волейбол. прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра в волейбол. Комплекс силовых упражнений.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 40 | <p>Волейбол , Обучение технике прямой нижней подачи волейбольного мяча. Подводящие упражнения в парах. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива –отжимание от гирь(юноши); отжимание от пола(девушки).</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 41 | <p>Волейбол , Обучение технике прямой верхней подачи волейбольного мяча. Подводящие упражнения в парах. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) .</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 42 | <p>Волейбол , обучение технике нападающего удара на бедро и спину, упражнения через волейбольную сетку. Учебная игра в волейбол. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 43 | <p>Волейбол ,обучение технике блокирование: одиночный блок, двойной, тройной. Блокирование ударов на низкой сетке без прыжка. Упражнения в группах. Учебная игра в волейбол. Развитие силовой выносливости.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 44 | <p>Волейбол , тактика нападения- формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. Комбинации: одноступенчатые, двухступенчатые. Учебная игра в волейбол с применением комбинаций. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|---|--|---|--|--|
| 45 | <p>Волейбол , тактика защиты- обучение технике блока. Приём и страховка. Виды тактики защиты. Учебная игра в волейбол с применением блока, страховки. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 46 | <p>Волейбол. Выполнение контрольных нормативов по теме: волейбол-приём и передача мяча; подача и блок. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| | <p>Раздел 5. Виды спорта (по выбору). Раздел 6. Силовая подготовка.</p> | 30 | | | |
| 47 | <p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> | 2 | <p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 48 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 49 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 50 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 51 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 52 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 53 | Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 54 | Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 55 | Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 56 | Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 57 | Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 58 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 59 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|--|-------------|---|-------------------------------------|---|
| 60 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы туловища. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 61 | Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди и спины. Выполнение контрольного норматива-подтягивание. | 2 | Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | 6 | | | |
| 62 | Тема 2.4. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. | 2 | Гимнастический мат планка для прыжков в высоту, стойки | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 63 | Прыжки в высоту. Переход через планку, приземление. Атлетическая гимнастика. | 2 | Гимнастический мат планка для прыжков в высоту, стойки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------------------------------|--|-------------|---|-------------------------------------|---|
| 64 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение контрольного норматива. | 2 | Гимнастический мат планка для прыжков в высоту, стойки | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| Раздел 7. Плавание. | | 2 | | | |
| 65 | Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». | 2 | бассейн | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 20 | | | |
| 66 | Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий старт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 67 | Кроссовая подготовка: низкий старт. Игра в футбол. ОФП. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 68 | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|--|-------------|---|-------------------------------------|---|
| 69 | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 32,33,34 У1-У3 |
| 70 | Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 71 | Бег на короткие дистанции- 30м, 60м. ОФП. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 72 | Бег на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива – бег 100м. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 73 | Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги». Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК3, ОК4, ОК8 32, ОК03, ОК04, ОК 08 33,34 У1-У3 |
| 74 | Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги». Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|---|--|-------------|---|--|---|
| 75 | Выполнение контрольного норматива : бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Игра в футбол, бадминтон. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 76 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта. | 2 | стадион | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| Всего за 4 семестр | | 84 | | | |
| Всего за 2 курс | | 152 | | | |
| Семестр 5 | | | | | |
| Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | | 2 | | | |
| 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 | реферат | О1 | ОК03, ОК04, ОК 08 31,32 У1-У3 |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 12 | | | |
| 78 | Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|---|-------------|---|---|---|
| 79 | Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Игра в футбол. Выполнение контрольного норматива –подтягивание на высокой перекладине- юноши; на низкой перекладине- девушки. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 80 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м. Выполнение контрольного норматива: бег на 500-девушки Бег на 1000м-юноши. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 81 | Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. . Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров . ОФП. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 82 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров. Выполнение контрольного норматива : бег-100м. ОФП. Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 83 | Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка (ОФП). Игра в футбол. | 2 | стадион | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. | 6 | | | |
| 84 | Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи | Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|---|-------------|--|---|---|
| 85 | Баскетбол. Совершенствование приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска. Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи | Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 86 | Баскетбол: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Раздел 5. Виды спорта (по выбору). Раздел 6. Силовая подготовка. | 4 | | | |
| 87 | Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища. Выполнение контрольного норматива- комплексная сила (30сек пресс; 30сек отжимание от пола). Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты гимнастические снаряды | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 88 | Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки). Учебная игра в баскетбол. | 2 | Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты гимнастические снаряды | О1 Д1 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 89 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта. | 2 | Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Всего за 5 семестр | 26 | | | |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|-----------|--|-------------|--|--|---|
| | Семестр 6 | | | | |
| | Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни. | 2 | | | |
| 90 | Тема 1.1. Оздоровительная и лечебная физическая культура. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Воспитательный компонент. День здоровья. | 2 | Реферат Устный опрос. | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 31,32 |
| | Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. Раздел 6. Силовая подготовка. | 18 | | | |
| 91 | Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. Выполнение контрольного норматива –отжимание от пола Учебная игра в волейбол. | 2 | Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 92 | Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). Учебная игра в волейбол. | 2 | Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |

| № 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. Домашнее задание</p> | <p align="center">Коды формируемых умений и знаний, компетенций</p> |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 93 | <p>Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива- пресс за 1 минуту.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 94 | <p>Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 95 | <p>Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 96 | <p>Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |
| 97 | <p>Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.</p> | 2 | <p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p> | <p>O1 O2 Д1 Д2</p> | <p>ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3</p> |

| № занятия | Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение | Литература §, стр. Домашнее задание | Коды формируемых умений и знаний, компетенций |
|------------------|---|--------------------|--|--|--|
| 98 | Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 99 | Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). | 2 | Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| 100 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта. | 2 | Спортивный зал Гимнастические снаряды | О1 О2 Д1 Д2 | ОК03, ОК04, ОК 08 32,33,34 У1-У3 |
| | Всего за 6 семестр | 22 | | | |
| | Итого объем образовательной программы. | 200 | | | |

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- гимнастические снаряды: гири, гантели, скакалки, набивные мячи,
- волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

О2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 29.11.2023).

Дополнительная литература:

Д1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 29.11.2023). - Режим доступа: по подписке.

Д2 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|---|
| Уметь: | | |
| У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. | Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости |
| У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности). | недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| Знать: | | |
| 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| 32 - Основы здорового образа жизни. | «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Устный опрос, тестирование |
| 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). | | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| 34-Средства профилактики перенапряжения. | | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)

| Форма обучения | очная | |
|--------------------------------|--|----------------|
| | на базе 9 кл. | на базе 11 кл. |
| Группа | ДБ41 | - |
| Курс | 2-3 | - |
| Семестр | 3-6 | - |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт | - |

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
ЦК №4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от 13 марта 2024 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 27 марта 2024 г.

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

Акт согласования с работодателем
№9 от 24 апреля 2024 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от 24 апреля 2024 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№803/132а от 24 апреля 2024 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 СГ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта;

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 5 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

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.

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|-----------------------|
| Уметь: | | |
| У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - Бег на короткие дистанции Прыжки в длину с места | Контрольные нормативы |
| У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Атлетическая гимнастика. Спортивные игры - баскетбол. | Контрольные нормативы |
| У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых | Дневник самоконтроля |

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|--|---|------------------------------|
| характерными для данной профессии (специальности). | двигательных упражнений. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища. | |
| Знать: | | |
| 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | Реферат, устный опрос |
| 32 - Основы здорового образа жизни. | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. | Реферат, устный опрос |
| 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | Реферат, устный опрос |
| 3 34-Средства профилактики перенапряжения. | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | Реферат, устный опрос |

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|--|--|--|
| Уметь: | | |
| У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную | Атлетическая гимнастика. Спортивные игры-баскетбол. | Контрольные нормативы согласно графику |

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|--|
| деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | |
| У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Спортивные игры-баскетбол. | Контрольные нормативы согласно графику |
| У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности). | Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища. | Дневник самоконтроля |
| Знать: | | |
| 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. | Реферат, устный опрос |
| 32 - Основы здорового образа жизни. | Здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. | Реферат, устный опрос |
| 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). | Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего от мотивации человека. | Дневник самоконтроля. |
| 34-Средства профилактики перенапряжения. | Техника безопасности. Выполнение комплексов дыхательных упражнений | Дневник самоконтроля. |

Промежуточная аттестация в 5 семестре

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|--|
| Уметь: | | |
| У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - Общая физическая подготовка - легкая атлетика | Контрольные нормативы согласно графику |
| У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в | Контрольные нормативы согласно графику |

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|------------------------------|
| профессиональной деятельности; | грудном и поясничном отделах | |
| У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности). | упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | Дневник самоконтроля. |
| Знать: | | |
| 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. | Реферат, устный опрос |
| 32 - Основы здорового образа жизни. | Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. | Реферат, устный опрос |
| 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). | Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Техника безопасности. | Реферат, устный опрос |
| 34-Средства профилактики перенапряжения. | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | Реферат, устный опрос |

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|--|
| Уметь: | | |
| У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | - Атлетическая гимнастика. - Спортивные игры - волейбол | Контрольные нормативы согласно графику |

| Результаты освоения | Показатели оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|--|
| профессиональных целей. | | |
| У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища. | Контрольные нормативы согласно графику |
| У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности). | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | Дневник самоконтроля |
| Знать: | | |
| 31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Реферат, устный опрос |
| 32 - Основы здорового образа жизни. | основы здорового образа жизни; | Реферат, устный опрос |
| 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). | | |
| 34- Средства профилактики перенапряжения. | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | Реферат, устный опрос |

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

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

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения; контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

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

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты при условии выполнения и получения положительной оценки по итогам:

Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

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

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

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

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

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень запланированных рабочей программой работ

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

| Виды упражнений | пол | II курс | | | III курс | | | IV курс | | |
|--|-----|---------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 60м | Ю | 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

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

| 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 | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 32 | Бег на лыжах 5км | | | | | + | + | | | | |
| 33 | Бег на лыжах 3км | | | | | + | | | | | |
| 34 | Плавание 50м в/с сек | | | | | | | | | | |
| 35 | Волейбол | | | | | | | + | | | |
| 36 | Лазание по канату | | | | | | | | + | | |
| 37 | Футбол | | | | | | | | | | + |

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

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

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

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

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

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

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

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

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.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**
для специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Рабочая программа разработана Бойко И.А., 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 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 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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» Трофимишин П.И.