

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: ОБД.10 Физическая культура  
43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	очная на базе основного общего образования
Группа	ДС-41
Курс	1
Семестр	1,2
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	78
- лекции, уроки, час.	0
- практические занятия, час.	74
- лабораторные занятия, час.	0
- промежуточная аттестация, час.	4
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.	78
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) утверждённого приказом Министерства образования и науки № 413 от 17 мая 2012 года  
№ 413 от 17 мая 2012 года

Разработчик:  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А..

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Мытницкая Е.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

## Содержание

1 Общая характеристика программы	стр. 3
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы	стр.3
2 Структура и содержание программы	стр.10
2.1 Структура и объём программы	стр.10
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	стр.11
2.3 Тематический план и содержание программы	стр.12
3 Условия реализации программы	стр.42
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	стр. 42
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы	стр.42
4 Контроль и оценка результатов освоения программы	стр.43
Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	стр.43

# **1 Общая характеристика программы**

## **1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы**

### **Цели дисциплины**

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

Задачи дисциплины:

В результате освоения программы по физической культуре у обучающихся будут сформированы

### **Личностные результаты:**

Гражданского воспитания:

1.1 Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

1.2 Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

1.3 Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

1.4 Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

1.5 Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

1.6 Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

1.7 Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2. Патриотического воспитания:

2.1 Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

2.2 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

2.3 Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

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

7.3 Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

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

7.5 Расширение опыта деятельности экологической направленности;

8. Ценности научного познания:

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты:

### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД)**

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

1.1 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

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

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

1.4 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях,

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

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

2. Базовые исследовательские действия

2.1 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

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

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

- 2.4 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- 2.5 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 2.6 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- 2.7 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- 2.8 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- 2.9 Разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- 2.10 Осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- 2.11 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- 2.12 Уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- 2.13 Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- 2.14 Ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
3. Работа с информацией:
  - 3.1 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
  - 3.2 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
  - 3.3 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
  - 3.4 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - 3.5 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями (УКД)**

#### **1. Общение:**

- 1.1 Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- 1.2 Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- 1.3 Владеть различными способами общения и взаимодействия;
- 1.4 Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- 1.5 Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2. Совместная деятельность:
  - 2.1 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
  - 2.2 Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
  - 2.3 Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
  - 2.4 Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
  - 2.5 Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
  - 2.6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
  - 2.7 Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **III. Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД)**

1. Самоорганизация:
  - 1.1 Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - 1.2 Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
  - 1.3 Давать оценку новым ситуациям;
  - 1.4 Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
  - 1.5 Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
  - 1.6 Оценивать приобретенный опыт;
  - 1.7 Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2. Самоконтроль:
  - 2.1 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать

соответствие результатов целям;

2.2 Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

2.3 Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

2.4 Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

3.1 Самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

3.2 Саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

3.3 Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

3.4 Эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

3.5 Социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

4. Принятие себя и других людей:

4.1 Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

4.2 Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

4.3 Признавать свое право и право других людей на ошибки;

4.4 Развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

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

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

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

## 2. Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Введение	2							
Раздел 1 Единоборства (самбо, дзюдо, ушу, бокс, кёкусинкай)	4							
Раздел 2 Общая физическая подготовка (тяжелая атлетика, перетягивание каната, легкая атлетика)	14							
Раздел 3 Спортивные игры (роллер спорт, гольф, хоккей на траве, городошный спорт, лапта)	12							
Раздел 4 Зимние виды спорта (Лыжные гонки, Биатлон)	14							
Раздел 5 Спортивный туризм, скалолазание	4							
Раздел 6 Спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, лапта)	18							
Раздел 7 Танцевальный спорт, чир спорт,	4							
Раздел 8 Компьютерный спорт	2							
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4		4		4			4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	0							

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем об- разова- тельной про- граммы, час.	Самостоя- тельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практи- ческие занятия	лабора- торные занятия	курсо- вой проект/ работа	промежуточ- ная аттеста- ция
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>78</b>		<b>78</b>		<b>74</b>			<b>4</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

### Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (9 классов)

#### Распределение часов по курсам и семестрам на базе среднего общего образования (11 классов)

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	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>									
- лекции, уроки, час.									
- практические занятия, час.	32	42							74
- лабораторные занятия, час.	0	0							0
- промежуточная аттестация, час.	2	2							4
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>							<b>0</b>
- самостоятельная работа, час.	2	0							2
- консультации, час.	0	0							0
- экзамен, час.	0	0							0
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>	<b>34</b>	<b>44</b>							<b>78</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>							<b>ДЗ</b>

### 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
	<b>Семестр 1</b>				
<b>1</b>	<p><b>Введение. Знания о физической культуре.</b> Требования безопасности при организации занятий. Правила личной гигиены, требования к спортивной форме для занятий. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание спортсмена. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек с использованием физических упражнений и соблюдением режима дня.</p>	<b>2</b>	Спортивный зал	О1-О3	<p><b>ЛР:</b> 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p><b>УУПД:</b> 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p><b>УРД:</b> 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p><b>УКД:</b> 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p><b>ПР:</b> 1,2,3,4,5,6</p>
	<b>Раздел 1 Единоборства (самбо, дзюдо, ушу, бокс, кёкусинкай)</b>	<b>4</b>			
<b>2</b>	<p><b>Тема 1.1. Самбо. Дзюдо.</b> История и современное развитие самбо, дзюдо. Роль и основные функции организаций, осуществляющих управление самбо, дзюдо в мире, в стране. Современное представление о единоборствах (основные понятия). Принцип "Наиболее эффективного использования энергии", принцип "Взаимного процветания", сформулированный Кано Дзигоро, его использование в дзюдо и в современной жизни.</p>	2	Спортивный зал	О1-О3	<p><b>ЛР:</b> 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p><b>УУПД:</b> 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p><b>УРД:</b> 1.1- 1.7, 2.1- 2.4</p>

<p>(Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Трансформация дзю-дзюцу в дзю-до, создание (1882 г.) и развитие школы Кодокан дзюдо)  Василий Ощепков - деятельность по развитию дзюдо в России. Этапы развития дзюдо в СССР и в России. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.  Официальный календарь соревнований по дзюдо (международных, всероссийских, региональных).  Правила поведения спортсмена в зале и за его пределами.</p> <p>Структура поединка. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка по упрощенным правилам с различными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики.  Демонстрация элементов самбо, дзюдо (приемов само страховки, бросков, захватов и т.д.)</p> <p><u>Развитие силовых способностей.</u> Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).</p>				<p>3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
--	--	--	--	---

	Прием контрольных нормативов				
<b>3</b>	<p><b>Тема 1.2. Ушу. Кекусинкай. Бокс.</b> История развития современного ушу, кекусинкай, бокса в мире, в Российской Федерации, в регионе. Легендарные отечественные и зарубежные спортсмены и тренеры. Характерные травмы в единоборствах и мероприятия по их предупреждению. Демонстрация элементов ушу, кекусинкай, бокса (приемов само страховки, бросков, захватов и т.д.)</p> <p><u>Развитие координационных, скоростно-силовых упражнений.</u> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Бег в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).</p>	2	Спортивный зал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
	<p><b>Приём контрольного норматива №1</b> Прыжки в длину: Юн: 5-130; 4-120; 3-110 см Дев: 5-180; 4-170; 3-160 см Подтягивание: Юн: 5-12; 4-10; 3-8 раз Дев: на низкой перекладине 5-19р; 4-13р; 3-11р;</p>				
	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка (тяжелая атлетика, перетягивание каната, легкая атлетика)</b>	<b>14</b>			
<b>4</b>	<p><b>Тема 2.1 Тяжелая атлетика</b> История развития современной тяжелой атлетики в мире, в Российской Федерации, в регионе. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры.</p>	2	Спортзал.  Спортивная уличная	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p>

	<p>Достижения отечественных тяжелоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся тяжелоатлеты и тренеры мира.</p> <p>Упражнения в тяжелой атлетике:</p> <p>Рывковые упражнения - все варианты выполнения упражнения рывок, в том числе рывок классический (соревновательный). Рывок из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра и так далее);</p> <p>Толчковые упражнения - все варианты выполнения упражнения толчок, в том числе толчок классический (соревновательный).</p> <p>Взятие штанги на грудь и выталкивание от груди из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра, штанга на груди, штанга на плечах и так далее);</p> <p>Тяги штанги - все варианты выполнения упражнения "тяга". Рывковым и толчковым хватом, из различных стартовых положений (спортсмен на подставке, штанга на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра). Выполнение подъемов с паузами, с ускорениями, в статодинамическом режиме;</p> <p>Приседания со штангой - все варианты выполнения упражнения "приседания". Штанга зафиксирована на груди, на плечах. Приседания до полуприседа, в глубокий присед, с паузами, быстрые, медленные, со сменой скоростного режима выполнения.</p>		площадка		<p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
5	<p><b>Тема 2.2 Перетягивание каната</b></p> <p>Знания о перетягивании каната. Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ).</p> <p>История отечественных и зарубежных клубов и команд.</p> <p>Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната.</p>	2	Спортивный зал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p>

	<p>Психологическая подготовка канатчиков.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.</p> <p><u>Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</u></p>				<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
6	<p><b>Тема 2.3 Легкая атлетика</b></p> <p><b>Развитие скоростных способностей.</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.</p> <p>Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в</p>	2	Спортивный зал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.				
7	<p><b>Тема 2.4 Легкая атлетика</b>  <b>Развитие координационных способностей.</b>  Выпады левой (правой) ногой вперед-назад с разноименной работой рук.  Бег с захлестыванием голени спиной вперед.  Бег с высоким подниманием бедра одной ноги (левой, затем правой).  Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.  Бег с высоким подниманием коленей левым, потом правым боком с чередованием с бегом скрестным шагом.  Бег с высоким подниманием бедра с чередованием поднимания бедра просто вверх и бедра вверх — в сторону.  Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.  Бег с высоким подниманием коленей (3 шага), стойка на левой ноге; правая рука вверх; левая рука вперед, в сторону, круг вперед, круг назад. Далее то же, через 3 шага, стоя на другой ноге.  Прыжки на скакалке (поочередно 1 раз на левой ноге, 1 раз на двух ногах, 1 раз на правой ноге и т.д.) или прыжки на скакалке в высоком темпе (бег на месте).  Старты из разных исходных положений (упор сидя, руки сзади; лёжа на спине, руки за голову).</p>	2	Спортивный зал	01-03	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
8	<p><b>Тема 2.5 Легкая атлетика</b>  <b>Обучение технике кроссового бега.</b>  Бег по различному грунту. Трава, твердый, мягкий грунт, асфальт  Бег в гору и под гору 6-8р  Бег с преодолением препятствий, кусты. Поваленные деревья.  Высокий старт и стартовый разгон. Выбегание со старта по команде 5-6р  Бег по дистанции и финиширование. Методика развития</p>	2	Стадион	01-03	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5</p>

	<p>выносливости. Тренировка в кроссовом беге. Самоконтроль бе-гуна.          Прием Контрольного норматива в кроссовом беге на 1000м юноши, 500 м девушки</p>				<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4          3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
9	<p><b>Тема 2.6 Легкая атлетика Обучение технике бега на короткие дистанции.</b>          Специально-беговые упражнения.          Бег с высоким подниманием бедра 3x50м          Бег с захлестыванием голени 3x50м          Бег через прямую ногу 3x50м          Бег в шаге 3x50м          Семенящий бег 3x50м          Бег с ускорением 3x50м          Низкий старт Выбегание по команде преподавателя-бр          Пробегание отрезков 30м, 60м с низкого старта и с ходу по2-3р</p>	2	Стадион	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3          3.1-3.5, 4.1-4.3,          5.1-5.3, 6.1- 6.4,          7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,          2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4          3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

10	<p><b>Тема 2.7 Легкая атлетика</b>  <b>Развитие выносливости.</b> Разминка (бег на 3 км и общеразвивающие упражнения).  Ускорения 100 м – 4-8 раз или 150 м – 3-5 раз. Повторный переменный бег на длинных отрезках от 1000 до 3000 м, общий объем –4-8 км. Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Кроссовый бег в переменном темпе 30-40 мин с ускорениями 400-1000 м (8-3 раза). Прыжковые упражнения, меняя попеременно ногу, и на одной ноге с небольшим продвижением.</p> <p><b>Приём контрольного норматива №2</b>  Сгибания и разгибания рук от пола  Юноши 38-отлично, 32-хорошо, 26-удовлетворительно  Девушки 12-отлично, 10-хорошо, 8-удовлетворительно</p> <p>Челночный бег 10х10метров (сек.)  Юноши 27 –отлично, 28-хорошо, 29-удовлетворительно  Девушки 30-отлично, 29-хорошо, 28-удовлетворительно</p>	2	Спортивная уличная площадка	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
	<b>Раздел 3. Спортивные игры (роллер спорт, гольф, хоккей на траве, городошный спорт, лапта)</b>	12	Спортивный зал		
11	<p><b>Тема 3.1 Роллер спорт. Знания о роллер спорте.</b>  История развития отечественных и зарубежных федераций по роллер спорту; ведущие спортсмены федераций по роллер спорту региона и Российской Федерации.  Известные отечественные роллеры и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны и отдельных спортсменов на мировых первенствах и международных соревнованиях.  Требования безопасности при организации занятий роллер спортом.  Характерные травмы роллеров и мероприятия по их предупреждению.  Правила соревнований по роллер спорту.</p>	2	Спортивный зал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p>

	<p>Амплуа полевых игроков при игре в хоккей на роликовых коньках. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств роллеров.</p> <p>Понятия и характеристика технических и тактических элементов роллер спорта, их название и методика выполнения.</p> <p>Техника фигуриста: вращения (винт, волчок, либела), прыжки (аксель, риттбергер, сальхов, тулуп, флип, лутц), хореографические элементы, шаги (дуги, перетяжки, тройки, петли и другое), спирали (ласточка, кораблик, пистолетик).</p> <p>Техника фристайл-слалом: базовые элементы (змейка, монолайн, восьмерка, на одной ноге вперед и назад, движение вперед и назад на переднем и заднем колесе), силовые, растяжные (кораблик, бабочка), балансовые, вращательные, реверсивные.</p>				<p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
12	<p><b>Тема 3.2 Гольф. Знания о гольфе.</b> Современные правила соревнований по гольфу.</p> <p>Положительное влияние занятий гольфом на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека.</p> <p>Профилактика спортивного травматизма гольфистов, причины возникновения травм и методы их устранения.</p> <p>Изучение правил гольфа и мини-гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры. Судейская и волонтерская практика при проведении соревнований.</p> <p>Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).</p>	2	<p>Спортивный зал, уличная спортивная площадка</p>	<p>О1-О3</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
13	<p><b>Тема 3.3 Гольф.</b> Упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг. Выполнение упражнений для формирования игровой</p>	2	<p>Спортивный зал</p>	<p>О1-О3</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p>

	<p>исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения. Подводящие упражнения: прыжки из исходной стойки, запрыгивания на ступеньки, спрыгивания со ступеньки. Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Перемещения приставными шагами, перемещения с разворотом. Освоение хвата клюшки, имитация игровых действий без мяча. Качение мяча на заданные расстояния из исходной стойки игрока. Упражнения школы мяча П.Ф. Лесгафта. Освоение паттов на заданные расстояния. Освоение чипов на заданные расстояния. Освоение чипов через препятствия разной высоты. Освоение чипов через препятствия на разных расстояниях.</p>				<p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
14	<p><b>Раздел 3.4. Хоккей на траве. Знания о хоккее на траве.</b>  <b>Тема 3.5 Хоккей на траве. Технические элементы хоккея на траве при передвижении</b> (бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки)  История зарождения хоккея на траве. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.  Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.  Разновидности хоккея на траве. Правила соревнований по хоккею на траве.  Словарь терминов и определений в хоккее на траве.  Размеры хоккейного поля, его допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры в хоккей на траве.  Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, полузащитник, голкипер (вратарь)). Роль капитана команды.  Занятия хоккеем на траве как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста на траве.  Комплексы упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста. Здоровье формирующие факторы и средства.</p>	2	Лыжная база пос. Парголово	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	<p>Требования безопасности при организации занятий хоккеем на траве. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.</p> <p>передвижение по искусственному покрытию (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, падения);</p> <p>основная стойка (посадка) хоккеиста;</p> <p>бег с клюшкой короткими шагами, спиной вперед, приставными шагами;</p> <p>старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления;</p> <p>Технические элементы владения клюшкой и мячом (ведение, передачи, броски, удары, остановки, дриблинг, прием мяча).</p> <p>Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание мяча.</p>				
15	<p><b>Тема 3.6. Городошный спорт. Знания о городошном спорте.</b> Городошный спорт в Российской Федерации.</p> <p>Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях.</p> <p>Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".</p> <p>Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Сгибания и разгибания рук от пола на</p>	2	Спорт. зал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	максимальное кол-во повторений за 30 сек.				
16	<p><b>Тема 3.7 Лапта. История зарождения лапты.</b> Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте.</p> <p>Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p><u>Техника защиты.</u> Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.</p> <p>Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.</p> <p><u>Техника нападения.</u> Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары.</p> <p>тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником</p>	2	Спортивная уличная площадка	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.				
17	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b> Приём контрольного норматива Комплексная сила: Сгибание и разгибание рук от пола, отжимание от пола. Сгибание и разгибание туловища 60 сек. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге «пистолетик» Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: <b>Профессионально-ориентированный модуль</b> Упражнения на координацию.  Защита реферата на тему: Факторы, определяющие здоровье человека.	2			
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>34</b>			
	<b>2 семестр</b>				
	<b>Раздел 4. Зимние виды спорта (лыжные гонки, биатлон)</b>	<b>14</b>			
18	<b>Тема 4.1 Биатлон. История развития биатлона</b> в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов и национальных команд. современных тенденций развития современного биатлона на территории России, региона и на международной арене; Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира. Средства общей и специальной физической подготовки,	2	стадион	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5

	<p>применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном.</p> <p>Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону. Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения.</p> <p>Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального, ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Анти-допинговое поведение.</p>				<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
19	<p><b>Тема 4.2 Биатлон. Комплексы упражнений для развития физических качеств</b> (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).</p> <p>Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки. Упражнения с отягощениями.</p> <p><u>Тренировка с малыми весами («до отказа»)</u>. Темп 60-90 движений в минуту. Выполнять 6-8 упражнений, имеющих разностороннюю направленность. Упражнения последовательно повторяются в одном занятии два-три раза. Этот метод можно рекомендовать для быстрого развития силовой выносливости.</p> <p><u>Изометрическая тренировка</u>. Удерживание веса грифа штанги на вытянутых руках 6-10 сек. Стоя.</p> <p>Жим штанги на горизонтальной скамье (хват грифа штанги средний, широкий или узкий). 3х6-8 повторений, активный отдых между подходами 2 мин.- упражнения на растягивания, расслабление.</p>	2	стадион	01-03	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
20	<p><b>Тема 4.2 Лыжные гонки. История лыжного спорта в России и в мире.</b> Общие представления о лыжных гонках, способах передвижения. Участие спортсменов лыжников России в международных соревнованиях, олимпийских играх. Виды лыжного спорта в</p>	2	стадион	01-03	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p>

	олимпийской программе. Влияние лыжных гонок на здоровье человека. Формирование и развитие таких качеств как- смелости, упорства, решительности, трудолюбия, дисциплинированности. Выносливость, как одно из важнейших спортивных качеств в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.				УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6
<b>21</b>	<b>Тема 4.3 Общая физическая подготовка</b> Гимнастические упражнения Упражнения для развития подвижности суставов Упражнения с набивными мячами Упражнения на развитие гибкости  Скоростно-силовые способности Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на максимальное кол-во раз за 1 мин. Подъемы туловища из положения лежа на мате, выполнить максимальное кол-во повторений за 30 сек. Легкоатлетические упражнения. Бег 20,30,60 метров, повторный бег-два, три отрезка по 20-30 метров Бег или кросс 3000 метров  Приём контрольного норматива	2	стадион	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6
<b>22</b>	<b>Тема 4.4 Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития силы; с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные физические упражнения.	2	стадион	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5,

	<p>Упражнения для развития специальной выносливости:  Прыжки через скамейку кол-во раз за 1 мин  Прыжки на скакалке 3х2 минуты  Кросс 3 км</p>				<p>2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
23	<p><b>Тема 4.5 Техничко-тактическая подготовка</b>  Методика обучения способам передвижения на лыжах:  Классический ход, виды классического хода.  Коньковый ход  Техника спуска с горы, движение в подъем, способы торможения на спуске, прохождение поворотов.</p>	2	стадион	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
24	<p><b>Тема 4.6 Основы тактической подготовки</b>  <u>Общая тактическая подготовка:</u>  Ознакомление с условиями проведения предстоящих соревнований, рельефом местности непосредственно перед стартами.  Подбор смазки лыж в зависимости от погодных условий  Использование индивидуального технического мастерства в специальной тактической подготовке лыжника, отработка приемов ведения борьбы на старте, на дистанции, финише.  <u>Специальная тактическая подготовка:</u>  Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,</p>	2	стадиог	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p>

	имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.				УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
	<b>Сдача контрольного норматива №3</b> Шаговая имитация попеременного двушажного хода. Визуальный контроль. Гонка на лыжах 3 км свободным стилем, мин 3 км Юноши 18- отлично, 19-хорошо, 20-удовлетворительно.				
	<b>Раздел 5 Спортивный туризм, скалолазание</b>	<b>4</b>			
<b>25</b>	<b>Тема 5.1 История зарождения спортивного туризма.</b> Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.  Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения  Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.	2	Спортзал	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6
	<b>Тема 5.2 Контрольно-тестовые упражнения</b> по общей и специальной физической подготовке для оценивания уровня физической подготовленности по избранному виду спорта-туризм. <u>Тест на оценку мышечной силы</u> (динамометрия), подтягивание на высокой перекладине.				

	<p><u>Тест на оценку мышечной выносливости</u>, выполнить максимальное кол-во повторений за 1мин. Выполнять без искажения техники, с полной амплитудой, следить за дыханием.</p> <p><u>Тест ступеньки, на сердечно-дыхательную выносливость</u>, 3 мин. подниматься на ступеньку высотой 30 см, через мин. отдыха подсчитать ЧСС.</p>				
26	<p><b>Тема 5.3 Скалолазание. Знания о скалолазании.</b></p> <p>Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием скалолазания.</p> <p>Современные тенденции развития скалолазания на территории региона, России, Европы и мира.</p> <p>История развития скалолазания в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных скалолазов и национальных команд.</p> <p>Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях скалолазанием.</p> <p>Влияние занятий скалолазанием на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.</p> <p>Психологическая подготовка скалолазов.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по скалолазанию.</p> <p>Профилактика спортивного травматизма скалолазов, причины возникновения травм и методы их устранения.</p> <p>Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.</p> <p>Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).</p> <p>Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы,</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	<p>общей и специальной выносливости). Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений, двигательные умения и навыки технических и тактических действий скалолаза. <u>Техника лазания.</u> Элементы работы ног на различном рельефе высокой сложности, типы хватов, технические движения и элементы высокой сложности. Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 90 градусов). Лазание с различным темпом и скоростью перемещения. Сложно-координационные технические элементы повышенной сложности.</p>				
	<p><b>Сдача контрольного норматива №4</b> в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: на низкой перекладине 5-19р; 4-13р; 3-11р;</p> <p>Челночный бег 10х10метров (сек.) Юноши 27 –отлично, 28-хорошо, 29-удовлетворительно Девушки 30-отлично, 29-хорошо, 28-удовлетворительно</p>				
	<b>Раздел 6 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, лапта)</b>	<b>18</b>			
<b>27</b>	<p><b>Тема 6.1 Бадминтон</b> Знания об олимпийском виде спорта бадминтоне. Правила игры. Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Спортивная площадка для игры, разметка. Техника безопасности при игре, возможные травмы игроков при игре, их предотвращение. Правила поведения Учебная игра.</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4</p>

					3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
<b>28</b>	<b>Тема 6.2 Волейбол.</b> Знания об олимпийском виде спорта волейболе. История зарождения игры, развития волейбола в России, в мире. Участие отечественных команд в международных соревнованиях, олимпийских играх. Правила в волейболе, профилактика травматизма. Техника безопасности при игре в волейбол. Расположение игроков на площадке, запасные игроки. Судейство. Жесты судьи. Основы технической подготовки. Стойки и перемещения. Нижняя передача (приём). Верхняя передача. Подача.  Учебная игра в волейбол	2	Спортзал	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5  УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6
<b>29</b>	<b>6.3 Тема Волейбол.</b> Прием и передача волейбольного мяча из различных положений Верхняя прямая подача Нападающий удар Блокирование нападающего удара Двусторонняя игра	2			
<b>30</b>	<b>Тема 6.3 Баскетбол</b> История возникновения и развития баскетбола. Баскетбол в России. Участие отечественных спортивных команд на международных соревнованиях, олимпийских играх. Отечественные игроки игравшие в лиге НБА. Федерация баскетбола России. Правила игры в баскетбол, судейство, баскетбольный мяч, баскетбольное поле, амплуа игроков на площадке, размеры баскетбольного кольца, щита.	2	Спортзал	О1-О3	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5

	<p>Выполнение основных технических действий (приемов) в баскетболе.</p> <p>Бросок в кольцо; передача и ловля мяча; ведение мяча; взятие отскока; противодействие в защите; передвижения и стойки.</p> <p>Упражнения в парах - (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения.</p> <p>Учебная игра</p>				<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
<b>31</b>	<p><b>Тема 6.3 Баскетбол</b></p> <p>Обучение ведению двойному шагу и броску баскетбольного мяча</p> <p>Броски баскетбольно мяча из различных положений и точек</p> <p>Упражнения в парах - (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения.</p> <p>Учебная игра</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
<b>32</b>	<p><b>Тема 6.4 Настольный теннис</b></p> <p>История возникновения и развития настольного тенниса. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, в соревнованиях международного уровня. Инвентарь для настольного тенниса, правила игры, судейство, соревнования по настольному теннису.</p> <p>Исходные положения (стойки) теннисиста</p> <p>Перемещение (передвижение). Одношаговый-шагами, переступанием, выпадами (с правой, с левой ноги, с поворотом туловища,</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4</p>

	<p>с наклоном туловища вперед, в бока);  Многошаговый - приставными шагами, крестными шагами;</p> <p>Переступания - на месте или незначительного перемещение вперед-назад.  Выпады - для приема коротких или косых мячей.  Приставные шаги - для перемещений ловко. При этом первый, основной шаг выполнить ближней к мячу ногой, а вторую ближе к основной стойке.  Крестные шаги - при игре в средней или дальней игровых зонах</p> <p>Способы держания ракетки. вертикальная азиатская-так называемая хватка "пером"  горизонтальная европейская – так называемая хватка «ножом»</p> <p>Технические приемы (удары). Подготовительные-без оборота мяча и с оборотом.  Атакующие-удары с верхним оборотом мяча (накаты, топ-спины, флипы), плоские удары по высокому мячу, контратакующие удары.  Защитные удары с нижним, верхним вращением и без вращения мяча (подрезки, свечи, подставки).  Анализ основных приемов техники игры. Выделяют четыре способа подачи:  прямую; «маятник»; «челнок»; «веер».  Учебная игра</p>				<p>3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
<b>33</b>	<p><b>Тема 6.5 Футбол</b>  Развитие футбола - краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. история возникновения футбола и развития его в СССР и России. Лучшие команды, тренеры и футболисты. Правила игры в мини футбол.  Современный футбол, ФИФА и УЕФА.  Охрана труда на занятиях по футболу: причины травматизма и их</p>	2	Спортзал спортивная уличная площадка	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,  2.1-2.14, 3.1-3.5</p>

	<p>предупреждение.  Гигиена, закаливание и врачебный контроль. Личная гигиена.  Отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.  - разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;  - роль капитана команды, его права и обязанности;  - обязанности судей;  - замечания, предупреждения, и удаления игроков с поля;  - системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.  Специальная физическая подготовка.  Развитие быстроты.  Специальные упражнения для развития быстроты:  - упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);  - упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;  - бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;  Технические действия в мини-футболе  Техника передвижения.  - бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).  - прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.  - повороты во время бега налево и направо.  - остановки во время бега выпадом и прыжками.</p>				<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4  3.1-3.3.5, 4.1-4.4  УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7  ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
<b>34</b>	<p><b>Тема 6.6 Лапта</b>  История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в России. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.</p>	2	Спортзал, спортивная уличная площадка	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3  3.1-3.5, 4.1-4.3,  5.1-5.3, 6.1- 6.4,  7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3  УУПД: 1.1-1.5,</p>

	<p>Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.</p> <p>Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.</p> <p>Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.</p>				<p>2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
35	<p><b>Тема 6.6 Лапта</b></p> <p>Тактики игры в нападении:</p> <p>индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Оценка</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p>

	целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.				ПР: 1,2,3,4,5,6
	<b>Раздел 7 Танцевальный спорт, чир спорт, степ аэробика</b>	<b>4</b>			
<b>36</b>	<p><b>Тема 7.1 Знания о танцевальном спорте.</b></p> <p>Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.</p> <p>Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.</p> <p>Основные принципы исполнения танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.</p> <p>Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в европейской и латиноамериканской программах танцевального спорта.</p> <p><u>Функциональная тренировка:</u>  биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и другие);  комплексы и комбинации упражнений из основных движений;  упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);  упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса,</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	<p>гантелей и медболов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);</p> <p>круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;</p> <p>составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;</p> <p>подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.</p> <p>Хореографическая подготовка:</p> <p>взаимодействие в паре, синхронность;</p> <p>распределение движений и фигур в пространстве;</p> <p>внешнее воздействие на зрителей;</p> <p>артистизм и эмоциональность.</p>				
37	<p><b>Тема 7.2 Чир спорт</b></p> <p>Знания о чир спорте.</p> <p>История зарождения чир спорта в России.</p> <p>Классификация видов чир спорта, современные тенденции их развития.</p> <p>Понятие "чир спорт" ("чирлидинг"). Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость), упражнения, направленные на их развитие.</p> <p>Чир спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p> <p>Требования безопасности при организации занятий чир спортом (в спортивном, хореографическом зале).</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий чир спортом.</p> <p>Термины и определения в чир спорте.</p> <p>Правила соревнований по чир спорту.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>Соблюдение личной гигиены, требования к соревновательному</p>	2	Спортзал	О1-О3	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

<p>костюму для чир спорта. Подбор одежды и обуви для занятий чир спортом.          Подбор упражнений чир спорта, определение прогрессии в их выполнении.          Первые внешние признаки утомления.          Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p> <p><u>Комплексы общеразвивающих упражнений.</u>          Подвижные игры, эстафеты с элементами чир спорта (чирлидинга).          Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки с элементами чир спорта (под музыку).          Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в чир спорте (чирлидинге).          Базовые движения рук. Позиции рук. Смены позиций рук (руки на бедрах, "хай ви", "лоу ви", "верхний тачдаун", "Т", ломанное "Т", правое "Л", левое "Л", "Кинжалы", "Рамка", правая диагональ, левая диагональ, правое "К", левое "К", "верхний панч", "нижний тачдаун").          Слова и фразы чира. Артикуляция. Интонация, темп и паузы между словами. Чир при выполнении элементов чирлидинга и при перестроениях.          Построения на пирамиды и имитация пирамид.          Чир-прыжки.          Выполнение комбинаций чир спорта (чирлидинга).</p>				
<p><b>Приём контрольного норматива №5</b>          в бросках б/б мяча из 10-ти точек:          Юн: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания).          Дев: 5-3; 4-2; 3-1 (попадания).</p> <p>на гибкость</p>				

	<p>Наклон вперед из положения стоя на возвышенности (см) +15 отлично, +5 хорошо, 0 удовлетворительно</p> <p>Приседания на одной ноге: Юн: 5-14; 4-12; 3-10 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз</p>				
	<b>Раздел 8. Компьютерный спорт</b>	<b>2</b>			
<b>38</b>	<p><b>Тема 8.1 Знания о компьютерном спорте.</b> История развития компьютерного спорта в регионе, Российской Федерации и мире. Порядок регулирования компьютерного спорта в Российской Федерации. Общественные организации, спортивные федерации. Школьные кибер спортивные клубы. Известные отечественные кибер спортсмены. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионате мира и международных соревнованиях. Требования безопасности при организации занятий компьютерным спортом. Характерные травмы кибер спортсменов и мероприятия по их предупреждению. Словарь терминов и определений компьютерного спорта. Правила компьютерного спорта. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по компьютерному спорту. Амплуа игроков в видеоиграх в компьютерном спорте. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств кибер спортсмена. Понятия и характеристика технических и тактических элементов компьютерного спорта, их название и методика выполнения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).</p>	2		01-03	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	<p>Комплексы подготовительных и специально-подготовительных упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий кибер спортсмена.</p> <p>Техника владения клавиатурой и мышью.  Одновременное управление объектами кибер спортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.  Тактическая подготовка.  Выбор позиции.  Групповые тактические действия.  Принципы командных оборонительных тактических действий.  Командные атакующие тактические действия.  Организация атаки и контратаки.  Комплексы гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.  Управление объектами кибер спортивных игр с помощью джойстика.  Учебные игры в компьютерном спорте.  Участие в соревновательной деятельности.</p>				
	<p><b>Прием контрольного норматива №6</b></p> <p>Юноши бег 100 м 5-14,5; 4-15,0; 3-15,5  Девушки бег 100 м 5-16,5; 4-17,0; 3-17,5</p> <p>Выполнить глубокие приседания  Юноши не менее 25 раз  Девушки 23 раза  При наличии аудитории и оборудования-  Продемонстрировать скорость в 205 кликов левой кнопкой мыши за 30 секунд, девушкам -195. Для прохождения теста даётся три попытки – в зачёт пойдёт лучшая.</p>				
<b>39</b>	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>			

	Прием контрольного норматива . Юноши бег 3 км 5-14,20; 4-15.30; 3-16,00 Девушки бег 2 км 5-11,30; 4-12,00; 3-12,30  <b>Профессионально-ориентированный модуль</b> Упражнения на выносливость.  Реферат: Гиподинамия и ее неблагоприятные последствия для организма				
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>44</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>78</b>			

### 3 Условия реализации программы

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал

Тренажерный зал

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### 3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

##### Основная литература:

О1 Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 15.12.2023). – Режим доступа: по подписке. «ZNANIUM.COM» Фонд издательства «Просвещение»

О2 ОБД.09 Физическая культура (ФПУ) Может быть основным для всех специальностей первого курса Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> (дата обращения: 15.12.2023). - Режим доступа: по подписке. Нет «ZNANIUM.COM» Фонд издательства «Просвещение» 2022  
Сентябрь 2024

О3 ОБД.09 Физическая культура осн. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. - ISBN 978-5-406-11725-5. - URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 15.12.2023). - Текст: электронный. Нет BOOK.RU 2023 Неогран. Сентябрь 2024

##### Дополнительная литература:

Д1 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 02.11.2023).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
ЛР 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3	<p><b>Критерии оценки</b></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Выполнение контрольных нормативов №1-№6 защита реферата №1, №2
УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5		
УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4		
УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7		
ПР: 1,2,3,4,5,6		

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплина: ОБД.10 Физическая культура  
43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	очная
	на базе 9 кл.
Группа	ДС-41
Курс	1
Семестр	1,2
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Мытницкая Е.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

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 ОДБ.10 Физическая культура

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 1 семестре в форме дифференцированного зачета  
Дифференцированный зачет проводится одновременно для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам выполнения контрольных нормативов.
- промежуточной аттестации во 2 семестре в форме дифференцированного зачета  
Дифференцированный зачет проводится одновременно для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам выполнения контрольных нормативов.

## 1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

### Промежуточная аттестация в 1 семестре.

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

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

**Промежуточная аттестация во 2 семестре.**

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
ЛР 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3	<p><b>Критерии оценки</b></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Дифференцированный зачет
УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5		
УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4		
УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7		
ПР: 1,2,3,4,5,6		

## 2 Пакет экзаменатора

### 2.1 Условия проведения

#### **Промежуточная аттестация в 1 семестре.**

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

Количество контрольных нормативов:

- выполнение нормативов №1, №2

Для освобождённых от занятий физической культуры:

Защита реферата №1

Требования к содержанию, объёму, оформлению и представлению рефератов:

Структура реферата

Реферат должен содержать

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы.

(Оптимальный объём 10-15 страниц печатного текста.)

Во введении формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объём 1-2 листа)

Основная часть содержит анализ литературы по изучаемой теме. Материал основной части должен быть разбит на разделы, каждый раздел - озаглавлен, заголовок - отражать содержание раздела основной части (объём 7-10 страниц)

Заключение характеризовать в сжатом виде результаты исследования, четкие выводы.

Список литературы оформляется по следующим критериям:

а) в алфавитном порядке;

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется

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

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

#### **Промежуточная аттестация во 2 семестре.**

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

Количество контрольных нормативов:

- выполнение нормативов №1-№6

Для освобождённых от занятий физической культуры:

Защита реферата №1, №2

Требования к содержанию, объёму, оформлению и представлению рефератов:

Структура реферата

Реферат должен содержать

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;

5. Заключение;

6. Список используемой литературы.

(Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

Во введении формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объем 1-2 листа)

Основная часть содержит анализ литературы по изучаемой теме. Материал основной части должен быть разбит на разделы, каждый раздел - озаглавлен, заголовок - отражать содержание раздела основной части (объем 7-10 страниц)

Заключение характеризовать в сжатом виде результаты исследования, четкие выводы.

Список литературы оформляется по следующим критериям:

а) в алфавитном порядке;

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты ознакомятся на первом занятии, запланированные рабочей контрольные нормативы проводятся в течение курса обучения.

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

## **2.2 Критерии и система оценивания**

### **Промежуточная аттестация в 1 семестре.**

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

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

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

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

### **Промежуточная аттестация в 2 семестре.**

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

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

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

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

**3 Пакет экзаменуемого**  
**Промежуточная аттестация в 1 семестре**

**3.1 Перечень запланированных программой работ**

**Промежуточная аттестация в 1 семестре.**

- 1) Приём контрольного норматива №1
- 2) Прием контрольного норматива на гибкость №2

Защита реферата №1 на тему: «Факторы, определяющие здоровье человека.»

**Промежуточная аттестация во 2 семестре.**

- 3) Приём контрольного норматива №7
- 4) Приём контрольного норматива №8
- 5) Приём контрольного норматива №9
- 6) Приём контрольного норматива №10

Защита реферата №2 на тему: «Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм»

**3.2 Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации**

**Промежуточная аттестация в 1 семестре.**

**Контрольный норматив №1**

Прыжки в длину:

Юн: 5-130; 4-120; 3-110 см

Дев: 5-180; 4-170; 3-160 см

Подтягивание:

Юн: 5-12; 4-10; 3-8 раз

Дев: на низкой перекладине 5-19р; 4-13р; 3-11р;

**Контрольный норматив №2**

Сгибания и разгибания рук от пола

Юноши 38-отлично, 32-хорошо, 26-удовлетворительно

Девушки 12-отлично, 10-хорошо, 8-удовлетворительно

Челночный бег 10х10метров (сек.)

Юноши 27 –отлично, 28-хорошо, 29-удовлетворительно

Девушки 30-отлично, 29-хорошо, 28-удовлетворительно

Комплексная сила:

Сгибание и разгибание рук от пола, отжимание от пола 30 сек.

Сгибание и разгибание туловища 30 сек.

Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге «пистолетик»

Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м:

### **Промежуточная аттестация во 2 семестре.**

#### **Контрольный норматив №3**

Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Визуальный контроль.

Гонка на лыжах 3 км свободным стилем, мин 3 км

Юноши 18- отлично, 19-хорошо, 20-удовлетворительно

#### **Контрольный норматив №4** в подтягивании на перекладине.

Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р;

Дев: на низкой перекладине 5-19р; 4-13р; 3-11р;

Челночный бег 10х10метров (сек.)

Юноши 27 –отлично, 28-хорошо, 29-удовлетворительно

Девушки 30-отлично, 29-хорошо, 28-удовлетворительно

#### **Контрольный норматив №5**

в бросках б/б мяча из 10-ти точек:

Юн:5-4; 4-3; 3-2 (попадания).

Дев: 5-3; 4-2; 3-1 (попадания).

на гибкость

Наклон вперед из положения стоя на возвышенности (см)

+15 отлично, +5 хорошо, 0 удовлетворительно

Приседании на одной ноге:

Юн: 5-14; 4-12; 3-10 раз

Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз

#### **Контрольный норматив №6**

Юноши бег 100 м 5-14,0; 4-14,5; 3-15,0

Девушки бег 100 м 5-16,5; 4-17,0; 3-17,5

Юноши бег 3 км 5-14,20; 4-15.30; 3-16,00

Девушки бег 2 км 5-11,30; 4-12,00; 3-12,30

Выполнить глубокие приседания

Юноши не менее 25 раз

Девушки 23 раза

При наличии аудитории и оборудования-

Продемонстрировать скорость в 205 кликов левой кнопкой мыши за 30 секунд, девушкам - 195. Для прохождения теста даётся три попытки – в зачёт пойдёт лучшая.

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

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине: ОБД.10 Физическая культура  
43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Рабочая программа разработана Бойко И.А. преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.  
Рабочая программа дисциплины ОБД.10 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

утверждённого приказом Министерства образования и науки № 413 от 17 мая 2012 года

Рабочая программа содержит:

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

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

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

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОБД.10 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Соколов Р.А.